

iMatter Mental Health



Ways to Support your Mental Health



Take a deep breath



Get moving



Get outside



Write it out



Create something



Talk with a trusted adult



Connect with others



Help someone out

Where to Find Help

School Resources



LAUSD Student & Family Resource Line
213-241-3840



Community Resources

In an emergency, call 911.

Suicide and Crisis Lifeline – call/text 988

[TheTrevorProject.org](https://www.thetrevorproject.org)

[Thehotline.org](https://www.thehotline.org) – Domestic Violence Hotline

[Teenline.org](https://www.teenline.org)

*If you're struggling,
help is available.
Things can get better.*

When to Ask for Help for a Friend or for Yourself

- > Struggling to handle daily life
- > Changes in eating or sleeping habits
- > Overwhelming feelings, like constant worry or sadness
- > Engaging in harmful coping such as substance use, isolation, or violence
- > Suicidal thoughts or self-harm

iMatter Salud Mental



Formas de Apoyar tu Salud Mental



Respira
hondo



Salir
afuera



Crear
algo



Conectar con
otros



Ponerse en
movimiento



Escríbelo



Hablar con un
adulto de
confianza



Ayudar a
alguien

Dónde Encontrar Ayuda

Recursos Escolares



Línea de recursos para estudiantes y familias del
LAUSD
213-241-3840



Recursos Comunitarios

En caso de emergencia, llama al 911.

Línea de ayuda para casos de suicidio y crisis:
llama o envía un mensaje de texto al 988

[TheTrevorProject.org](https://www.thetrevorproject.org)

[Thehotline.org](https://www.thehotline.org) – Línea directa de violencia
doméstica

[Teenline.org](https://www.teenline.org)

*Si tienes dificultades,
hay ayuda disponible.
Las cosas pueden
mejorar.*

Cuándo Pedir Ayuda Para un Amigo o Para ti Mismo

- > Luchando por manejar la vida diaria
- > Cambios en los hábitos alimentarios o de sueño
- > Sentimientos abrumadores, como preocupación constante o tristeza
- > Participar en estrategias de afrontamiento perjudiciales, como el consumo de sustancias, el aislamiento o la violencia
- > Pensamientos suicidas o autolesiones